

投稿類別：本土關懷

篇名：玉里國小外師的生活傷腦筋

作者：

游秉樺。花蓮縣玉里國小。三年一班

藍皓辰。花蓮縣玉里國小。三年一班

莊辰析。花蓮縣玉里國小。三年三班

李詠淳。花蓮縣玉里國小。三年三班

指導老師：

蔡涎儀 老師

林宇貞 老師

壹、前言

一、研究動機

這學期我們升上三年級，重新編班，我們必須重新適應新的環境、老師和同學，雖然充滿期待，可是也感到非常緊張。回想起低年級的時候，我們從幼兒園來到玉里國小，要學習的事情更多，學校生活更是不一樣，第一個月我們雖然會肚子餓、睡不飽，可是對於學習的方式和生活模式，一個月後就能習慣小學的生活作息了。我們問宇貞老師後才發現，原來她為了讓我們能快點適應，她事先做了很多準備。我們沒有離開自己的國家，只是換了學習環境都需要時間去適應變化，調整自己，從美國來的老師會不會更辛苦呢？二年級的時候，外國老師 Tim 時常在我們班共學，他不會說國語，而我們不會說英語，共學時，需要宇貞老師和涎儀老師幫忙翻譯，但下課時，就算語言不通，我們也能一起玩。但是放學後呢？Tim 不會說中文，玉里鎮上的人應該也不會說英語，Tim 在生活上會不會遇到難題呢？他遇到了哪些問題呢？當他遇到問題時，又是如何解決的呢？

如果去年，我們在 Tim 還沒來到玉里國小之前，就先提供 Tim 解決生活疑難雜症的小妙方，是不是就能讓他更快適應玉里的生活呢？為了讓外國老師早一點適應玉里的生活，我們應該可以做些什麼吧？老師說：「給予幫助必須在他人的需要之上。」可是我們不清楚外國老師在生活上到底遇到什麼難題呢？他們需要什麼協助呢？還有，他們適應玉里的生活時，遇到的難題會一樣嗎？

二、研究目的

(一)探討玉里國小外國老師在玉里鎮工作和生活遭遇到的難題。

(二)探討玉里國小外國老師針對工作和生活適應的因應策略。

我們採用質性研究中最常用來做資料收集的深度訪談法進行訪談，閱讀文獻後設計相關訪談問題，選擇我們學校的外國老師 Tim（111 學年度的 ETA）和 Carina（111 學年度的 ETA）進行深度訪談，收集本校外國老師在生活適應上的難題與因應策略，藉由研究的發現與結果，作為後續設計玉里國小外師的「生活疑難雜症小妙方」供本校外國老師參考使用，未來也能追蹤小妙方的成效並修正，讓我們學校的外國老師能更快適應玉里的生活。

貳、文獻探討

外國人適應台灣生活的相關研究：

我們從交通部觀光局-觀光資訊網（<http://taiwan.net.tw>）收集資料，加上老師帶我們閱讀的論文和《外國人在台生活指南》發現外國人在適應台灣生活上，會遭遇的問題包含文化衝擊（跨文化適應）、工作適應以及生活適應。

蔡靜儀(2015)在了解外籍教師在臺灣任教期間的文化衝擊和跨文化適應情形，包含：

一、文化衝擊的影響：(一) 對台灣的第一印象大多為負面的認知；(二) 關係與面子是最顯著的文化特徵；(三) 生活中缺乏英語環境，導致生活不便；(四) 工作衝擊源於管理風格、溝通模式，和監督系統；(五)班級經營強調負責任與自我管理。

二、文化適應情況與影響因素：(一)大部分外師文化適應良好，並且樂於自我調整以符合現況；(二)影響因素分為三方面：1.透過情意管理的學習，可將負面壓力變成正面情緒；2.文化相關社會技能的學習，可達成習俗的了解、語言習得、技巧純熟，以及溝通順暢等目的；3.認知學習模式的學習，可有效涵養文化知識與提升文化認知之敏感度。

三、跨文化適應的結果：(一)最難適應的部分為食物的選擇以及與當地人相處；(二)最喜歡的

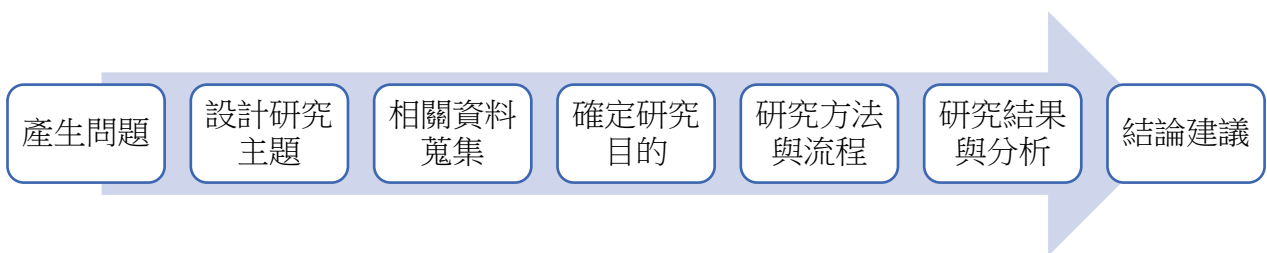
部分為人際間密切的互動，但是面子文化造成困擾；(三)對教育觀、教學價值與對儒家思想的認知有差異，造成適應困難；(四)學校文化強調個人風格與領導風格並重；(五)管理風格強調行政紀律與責任歸屬。(六)外籍教師待在臺灣的時間愈長生活適應愈佳，但是個人特質影響文化與工作適應程度。(七)擁有其他國家教學經驗的外師在臺灣生活與文化適應佳，但是工作適應方面卻比無其他國家教學經驗的外師差。

黃士杰(2002)的結論是，不同年齡層的經理人在海外適應程度有所差異，壯年組適應較佳；女性經理人的適應普遍較差，可能受到語言溝通困難的影響；家庭因素包括子女教育成為影響適應的關鍵因素之一。

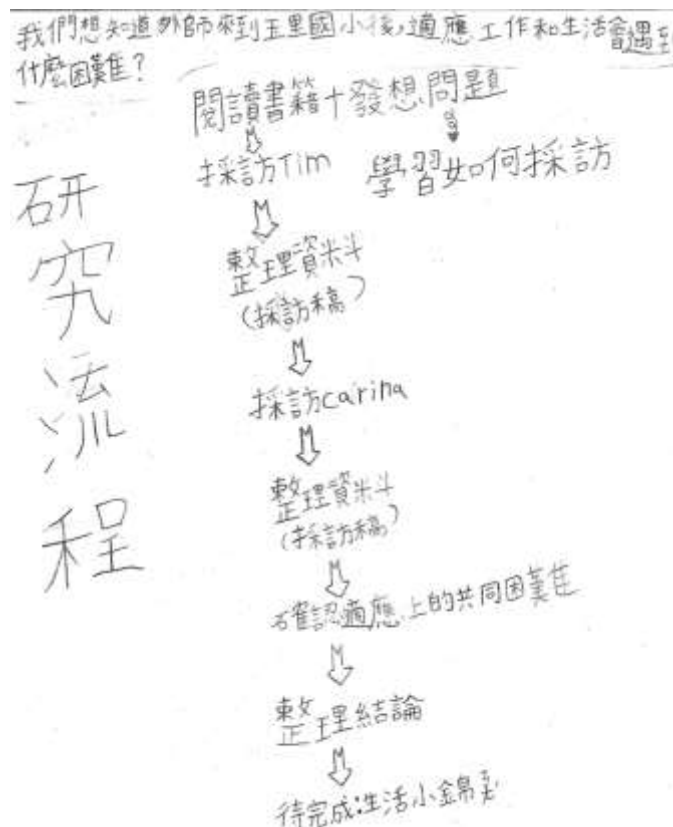
陳智龍(2005)針對新竹市國民小學新移民子女學習適應良好個案之研究，針對家庭、學校、社會環境因素進行研究，他發現家庭環境的穩定和良好的教養態度對學習適應至關重要；學校環境中，親師互動和多元文化教育也對適應有著重要影響；社會環境的公平正義和經濟就業也是影響因素之一。

參、研究方法

一、研究架構



研究流程表



二、研究方法

(一) 分析文獻設計採訪題目：

依照外國人適應台灣生活相關研究結果設計採訪問題，大綱包含跨文化、工作和生活的「適應」與「調適策略」。首先用 Chat GPT 將題目翻譯成英語，再請英語專任蔡涎儀老師協助修正，訪談問題（中英對照）舉例如下：（深度訪談題目請見附錄）

The following are the general questions we are wonder to know:

Q1: What were the important(serious) challenges you faced in adapting to a new culture while you stayed in Taiwan?

請問你在適應新的文化時，遇到了哪些大的挑戰？

Q2 : Please share the difficulties you've encountered in both work and life since you arrived in Yuli Elementary School?

請你分享來到玉里國小後，在工作和生活上遇到的困難有哪些呢？

Q3 : After you arrived at Yuli Elementary school, what was the most challenging or least comfortable aspect for you , and how did you adapt to it?

你來到玉里國小後，讓你最不習慣、最不適應的是什麼？你又是怎麼調適的呢？

(二) 深度訪談法

依據跨文化、工作和生活的「適應」與「調適策略」的訪談大綱進行半結構式的深度訪談，因為訪談對象是外國老師，由英語專任蔡涎儀老師協助口譯，3 天內整理訪談內容。

訪談對象 Tim 老師已經回到美國，我們進行一次 google meet 的採訪，未完成的提問請 Tim 用 e-Mail 回覆，再將信件內容用 Chat GPT 翻譯後，請涎儀老師幫忙確認翻譯結果是否有錯誤。另與 Carina 老師進行 2 次深度訪談。



我們的研究結果大致回應蔡靜儀(2015)在了解外籍教師在臺灣任教期間的文化衝擊和跨文化適應情形的發現，以下內容整理自 4 次的深度訪談結果。

一、適應難題：

(一) 跨文化適應上的難題：

1. 人際距離（隱私）：台灣人比較熱情，總是問一些讓他們感到不舒服的問題，例如問 Tim 有幾個女朋友，Carina 老師有沒有男朋友等。他們認為這些涉及到隱私的問題，時常造成他們的困擾。Tim 老師說，剛到玉里國小時，很難掌握和學生的距離，起初有些拘謹，後來就像個大哥哥一樣。Carina 老師說，她不太會去建立太多關係，相較於台灣人，她更加重視自己的隱私，她認為雖然台灣人很熱情，會竭盡所能幫她著想，但是無意中也侵犯她的隱私，很多讓她無法招架的問題，對台灣人而言似乎很平常。
2. 角色混淆：外師關於「別人對自己的角色期待」與「他對自己的角色認定（想法）」不一致的情況，會讓他們感到困惑。Tim 認為要利用自己的生物學專業，帶領學生探究學校周邊的生態環境，可是老師們卻希望他進行英語協同教學，這不是他的專業。
3. 語言隔閡：因為語言不通，產生許多的困惑，因為聽不懂，只能依賴非語言，例如動作、表情和手勢等去猜測對方的意思，可能會有誤會。
4. 生活習慣的差異：台灣人很常請客吃飯、宗教習慣和寺廟禮儀等，不知道這些習俗，讓他們顯得不禮貌。

(二) 工作的難題：

1. 長時間待在教室：從早上 8 點到下午 4 點長時間的待在教室裡，覺得很辛苦。
2. 師生互動大多彼此猜測：語言不通，無法順利和學生互動溝通，只能憑著肢體語言猜測學生可能的意思。Tim 會在下課時和我們打籃球、慢跑、散步，偶爾捉弄年紀小的學生，來舒緩自己悶在教室裡的痛苦。Carina 會待在英語教室，用筆記本和黑板和學生交流，學生們為了和她聊天，會努力說一點英語。教師協同授課時，外國老師以尊重且謹慎的態度，協同台灣老師教授英語課，他們會擔心無法符合老師們的期望，只能盡力理解和配合。

(三) 生活的難題：

1. 時差：台灣和美國西岸時差相距 15 小時，當他們思念家人時，沒辦法訴說心事，使得原本的不安全感被放大，常常會有失落的感覺。聖誕節是美國家庭相聚的日子，Tim 特別想念家人，卻無法立刻看到他們。Carina 因為不安全感而覺得挫折時，無法立即獲得家人的安慰。
2. 飲用水：美國的水可以直接飲用，但台灣的管線舊，自來水無法直接飲用，而且花蓮的水是硬水，也需要過濾後再喝。Tim 雖然知道自來水不能直接喝，但是他不知道如何用瓦斯爐煮水。Carina 不知道飲用水不能直接喝，所以當她知道時，已經喝了很多生水。
3. 點餐：外師使用手機翻譯菜單，翻譯後的餐點名稱有時候會很奇怪，不知道那個餐點是什麼。Tim 說點餐後就是「驚喜」上桌。Carina 則需要用 Google 反覆確認

餐點圖片，才會點餐，但台灣餐廳提供的點單，減少點餐時的焦慮，她分享在美國大多是口頭點餐，台灣的點單設計能減少外國人的點餐障礙。

4. 資源回收：美國垃圾分三類，垃圾桶用顏色區分，一般垃圾是黑色、回收是藍色和植物類是綠色，垃圾公司規劃好垃圾收取日期，再與客人聯絡約時間，美國人付錢買方便。台灣的資源回收分類的類別很多，垃圾不落地的玉里鎮，每天垃圾車出動的時間不是很固定，外國老師必須聽辨垃圾車音樂的遠近來判斷垃圾車來了沒。對他們來說最困難的是每天收的資源回收不同。
5. 家電使用：台灣家電的遙控器或按鍵都是中文，對外師來說是「災難」。外師 Tim 回憶第一晚的冷氣亮燈，讓他誤以為冷氣持續運轉，怎樣都關不掉。Carina 也有相同的困擾，冷氣上的溫度顯示燈干擾睡眠，也誤認為冷氣沒有關。
6. 蹲式廁所的使用：外師不知道如何上學校的蹲式廁所，也很困擾內褲要不要脫掉。

二、因應策略：

（一）跨文化適應的策略：外師的人格特質不同，在跨文化適應上也會採取不同的方式。Tim 比較謹慎應對，初期顯得拘束，但他喜歡與人交談，盡可能觀察非語言的動作、表情和手勢來理解別人的意思，盡其所能的遵守規則。Carina 則是不主動建立關係，她覺得玉里遇到的人都很熱情，就算不會說英語，也會主動找到會講英語的人來協助溝通。

（二）工作適應的策略：

1. 謹慎的預先準備和不斷調適自己的想法，盡可能符合老師們的期待。
2. 學生相處初期會先保持一些距離，觀察和相處後，就能掌握如何和學生互動，鼓勵學生與外師用英語溝通。

（三）生活適應的策略：

1. 如果需要嚴謹的溝通或剛來玉里國小的時候，外師還不認識其他人時，會請傅爾布萊特學術交流基金會（Fulbright Taiwan Foundation for Scholarly Exchange）的 Miranda 協助，例如透過 Miranda 與房東溝通。
2. 面對生活中比較正式的社交活動，例如銀行往來，會事先用 google 翻譯準備用語。
3. 講英語時會刻意放慢速度，換比較簡單的詞彙來說明，不斷確認對方是否能理解自己的表達，也會反覆詢問對方的意思。
4. 點餐時，使用 google translate，並且反覆比對餐點照片，以確認自己點餐的食物，如果上桌不是自己以為的餐點，就是開心接受這些意外。
5. 台灣的生活型態和美國相近，玉里商店的外觀型態和商品陳列讓人一目瞭然，購物上不會有問題。在玉里買不到的東西，可以在蝦皮購物，便利商店非常方便。

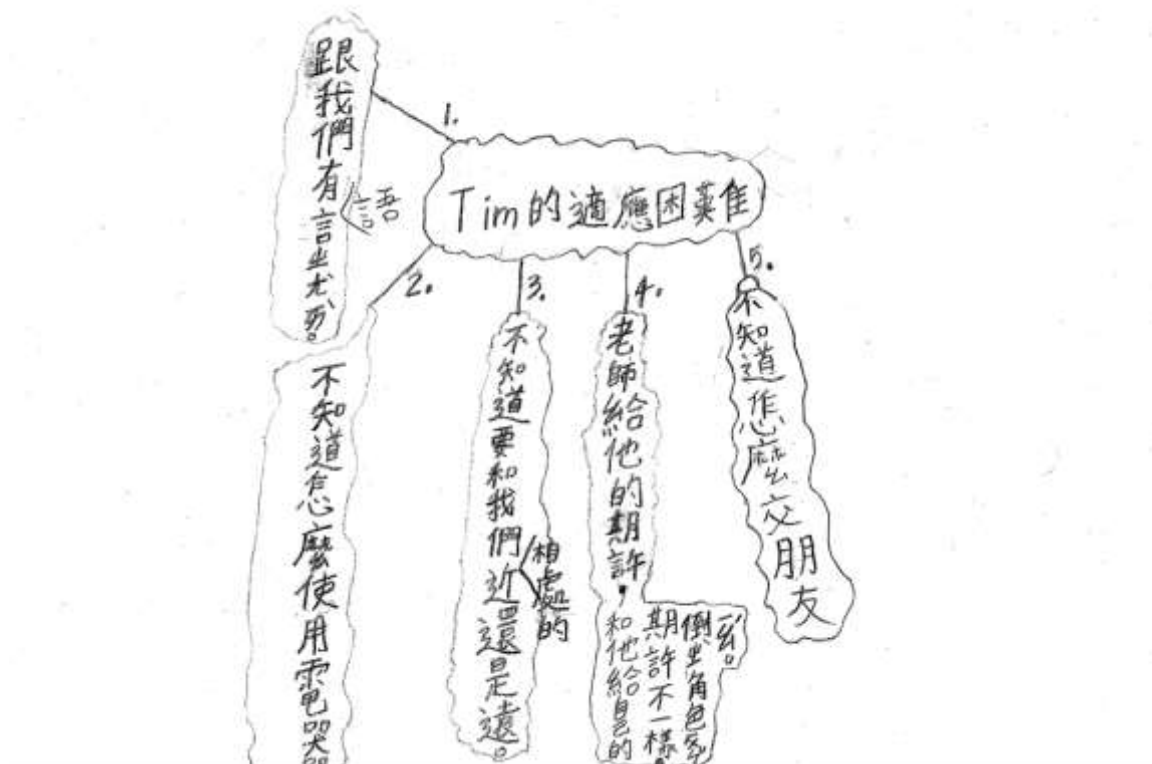


圖 1 Tim 的適應困難深度訪談心智圖



圖 2 Carina 的適應困難深度訪談心智圖

一、外師適應上的難題：

- (一) 語言不同是適應上遭遇難題的主因，生活中缺乏英語環境，帶來許多生活的不方便。
- (二) 在地訊息太少，未知帶來不安全感：
外國老師在抵達台灣之前，關於即將生活的地方所知訊息太少，除了知道要來「南花蓮」外，沒有任何更进一步的資訊，也無從想像玉里鎮、富里鄉的生活機能等，面對未知，使得他們缺乏安全感，緊張、焦慮的情緒影響良好的適應。
- (三) 時差讓家人間的交流減少，加劇失落感。
- (四) 人際距離親疏難掌握，感到隱私被冒犯。

二、生活適應的因應策略：

- (一) 傅爾布萊特學術交流基金會 (Fulbright Taiwan Foundation for Scholarly Exchange) 是外國老師們盡快適應在地生活的重要組織，他們提供住宿安排、交通協助和房東溝通等生活協助。
- (二) 手機應用程式改善不方便：翻譯軟體 (google translate)、地圖 (Google map) 初步解決生活中點餐、找路和購物等遭遇到的語言障礙難題。
- (三) 協同教學教師的幫忙，我們的英語老師 Eddy 是外國老師在學校口語溝通的幫手。
- (四) 外師的人格特質讓他們在面對適應難題的挑戰時，因為心境不同而採取不同的調適策略，自我調適的程度和所需時間也不同。

三、建議：

依據本研究的訪談結果，我們發現本校外國老師因為語言不同，產生溝通的障礙，讓他們不論在工作和生活上都面臨較多的適應難題；也面臨文化差異帶來的人際互動的困擾等，為了幫助外師快速的融入我們的生活，我們提出這些建議：

- (一) 針對全校師生上一堂跨文化的人際互動的課程，學習尊重，認識美國人的文化，讓大家了解美國老師重視隱私的需求，哪些問題可能是相處上的地雷問題，恐怕會侵犯到他們的隱私，我們學習如何做，才能和外國老師正確相處。
- (二) 學校老師們先形成共識，清楚傳達外國老師在學校的工作內容和明確的請假規則。
- (三) 提供玉里國小外師一本解決「生活疑難雜症小妙方」的日常生活小錦囊，內容包括：
 - 1.玉里鎮生活機能介紹（地圖搭配食衣住行育樂的資訊）。
 - 2.台灣電器的使用步驟。
 - 3.生活賣場介紹（全聯、統冠、寶雅、正一）。
 - 4.清潔用品推薦指南及安全說明，務必要說明安全使用的步驟，避免受傷。
 - 5.師生餐廳推薦指南（葷素區分，含食物圖片）。
 - 6.玉里鎮雙語菜單餐廳。（圖3）
 - 7.飲用水的說明，花蓮的水是硬水，要過濾煮沸才能飲用。
 - 8.玉里鎮垃圾車路線圖。
 - 9.玉里鎮各類資源回收的星期表單。（圖4）
 - 10.蹲式廁所使用教學。



圖 3 玉里鎮雙語菜單餐廳

敬愛的鄉親大家好
玉里鎮統一資源回收作業 全周3日全面實施，敬請踴躍配合

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
收運一般垃圾+資源回收 清潔隊不予收運不再收附垃圾						
廢紙類 紙箱、紙盒 報紙、雜誌 紙容器 紙餐盒 廢紙摺包	塑膠類 寶特瓶 免洗餐具 塑膠容器 塑膠玩具等	金屬類 鐵罐、鋁罐 腳踏車 鐵鍋、鐵盤 其他金屬等	玻璃類 酒桶、酒瓶 廢酒瓶 玻璃容器	家用電器類 小家電 資訊物品 光碟片 日光燈管 廢電池 廢手機	休息日	休息日

玉里鎮公所清潔隊 感謝您的配合

圖 4 玉里鎮資源回收分類表

陸、參考文獻

- 蔡靜儀(2015)。在臺外籍教師之文化衝擊與跨文化適應之研究-以美國、英國、加拿大籍教師為例。台灣碩博士論文知識加值系統。
- 陳智龍(2005)。新竹市國民小學新移民子女學習適應良好之成功因素。台灣碩博士論文知識加值系統。
- 黃士杰(2002)。台商中小企業派駐馬來西亞經理人海外適應之研究。台灣碩博士論文知識加值系統。
- 姜境孝，徐月珠(2005)。《美國尋寶記》。三采。
- 安恩貞，徐月珠(2014)。《台灣尋寶記》。三采。
- 麥特·拉莫斯(2018)。《世界的孩子，不一樣的生活：來自7個國家的7個孩子，食衣住行都不同的一天》。小天下。
- 麥特·拉莫斯(2020)。《我和世界的孩子不一樣的生活：生活互動繪本》。小天下。
- 萊伊拉·巴特菲爾德(2020)。《世界的孩子歡迎你》。小天下。
- 天下雜誌<https://www.cw.com.tw/article/5098487>。
- 給清華大學外籍生在台灣~外籍生的人際適應的建議
<https://counsel.site.nthu.edu.tw/p/406-1250-218162,r9413.php>。
- 換日線<https://crossing.cw.com.tw/article/5437>。
- PEOPO 公民新聞，更好的臺灣—外籍生在台適應調查<https://www.peopo.org/news/392191>。

附錄

The following are the general questions we are wonder to know:	
Q1: What were the important(serious) challenges you faced in adapting to a new culture while you stayed in Taiwan?	請問你在適應新的文化時，遇到了哪些大的挑戰？
Q2 : Please share the difficulties you've encountered in both work and life since you arrived in Yuli Elementary School?	請你分享來到玉里國小後，在工作和生活上遇到的困難有哪些呢？
Q3 : After you arrived at Yuli Elementary school, what was the most challenging or least comfortable aspect for you , and how did you adapt to it?	你來到玉里國小後，讓你最不習慣、最不適應的是什麼？你又是怎麼調適的呢？
By imagining ourselves working and living overseas, we propose the following questions. There are some challenges we do not know if you faced when you were here. We would like to hear about your experiences with any of these challenges below.	我們想像自己如果在國外工作和生活的話，可能會遇到的困難，提出了幾個問題想請教你，我們不確定這些會不會也是你真實遭遇到的難題。
1. How did you communicate with airport staffs when you arrived at the airport?	你出飛機場的時候，是怎麼跟機場的服務人員對話的呢？
2. After leaving the airport, what modes of transportation did you use to get to Yuli, and how did you communicate your destination to the drivers?	你離開機場後，依序使用哪些交通工具到玉里的呢？你是怎麼和司機說明你要去的地方？
3. How did you reach your accommodation after arriving at Yuli Station?	你到玉里車站後，如何抵達住宿的地方？
4. What kind of assistance did you need upon reaching your accommodation?	抵達住宿的地方後，你需要哪些協助呢？
5.Did you encounter any language barriers, and how did you overcome them?	你是否遇到了語言障礙，以及你是如何克服的？
6. How did you communicate with your landlord?	你和房東如何溝通？
7. How did you communicate with people who didn't speak English?	你跟不會講英語的人是如何溝通的？
8. When communicating with people who didn't speak English, how did you understand what they were saying?	你跟不會講英語的人溝通的時候，是怎麼知道他講什麼的？
9. Did you adapt well to the food in Yuli? How do you feel about it?	你對玉里的食物適應嗎？
10. What kinds of food have you tried in Yuli township?	你在玉里鎮上吃過哪些食物呢？
11. Which foods in Yuli do you think foreign teachers might find challenging to accept?	你覺得玉里的哪些食物可能是美國老師無法接受的？
12. When you order food, do you know in advance what's included in each dish?	你點餐時，會事先知道每一個餐點的內容物到底是什麼嗎？
13. Would it be helpful for you if we provided information about the contents of the dishes in advance to assist you in choosing your meals?	我們如果事先讓你了解餐點的內容物，對你選擇餐點會有幫助嗎？
14. How do you order your food in town?	你在鎮上如何點餐？
15. Is it necessary to use chopsticks when eating in Taiwan, and how did you learn to use chopsticks?	在台灣吃飯，是不是一定要使用筷子，你是如何學習使用筷子的？
16. Where do you go to buy the necessary supplies?	當你有需要的用品時，你會去哪裡買東西？

玉里國小外師的生活傷腦筋

17. How do you find out where to go to purchase the necessary supplies?	你怎麼知道去這些地方，可以買到所需要的用品？
18. Are everyday items you need readily available in Yuli?	你需要的日用品在玉里都買得到嗎？
19. Are there any daily necessities you need that you couldn't find in Yuli? What were these items, and how did you manage?	有哪些你需要的日用品在玉里買不到？買不到的是什麼東西？你怎麼解決的？
20. Are there any special daily necessities that you found interesting and would like us to introduce to you?	有沒有對你而言新奇的日用品，需要我們特別介紹的？
21. Were there any cultural differences that surprised you or took some time to get familiar with?	有沒有讓你驚訝或需要一些時間適應的文化差異？
22. What Taiwanese customs did you learn? Have you been able to adapt to them?	你知道哪些台灣的習俗呢？你能適應這些習俗嗎？
23. Are there any taboos or cultural sensitivities we should remind the foreign teachers about?	我們需要提醒美國老師的禁忌有哪些？
24. How well have you adapted to the local climate?	你適應這裡的氣候嗎？
25. What information can we provide to help you prepare for adapting to the climate here?	我們可以提供哪些訊息，讓你做好適應氣候的準備？
26. Have you ever lost in Yuli town?	你在玉里鎮迷路過嗎？
27. Are you familiar with the routes in Yuli town, and how do you find your way around?	你熟悉玉里鎮的路線嗎？你是怎麼找到路線的？
28. How do you navigate to unfamiliar places in Yuli town?	你想前往不熟悉地點的地方，你怎麼解決？
29. Would it be helpful for you if we provided a map of Yuli town to assist in your adaptation? What specific details or locations should be marked on the map?	如果我們提供你玉里鎮的地圖，會不會有助於你適應玉里鎮的生活？提供的地圖要標註哪些項目呢？
30. How did you make new friends in your new environment?	你在新環境如何交朋友呢？
31. How did you learn Chinese? Do you think foreign teachers should learn Chinese as well?	請問你怎麼學中文的？你認為美國老師要學習中文嗎？
32. How did you initially interact with the students at first?	請問你一開始是怎麼跟小朋友互動的？
33. How did you initially interact with the teachers?	請問你一開始是怎麼跟老師們互動的？
34. Do you think it would be helpful to provide foreign teachers with a "student daily schedule"?	你覺得我們需要提供给美國老師「學生的生活作息表」嗎？對你適應學校的生活會不會有幫助？
35. What activities do you usually engage in around Yuli town during the weekends?	週末的時候，你在玉里鎮上做些什麼事？
36. How do you spend your holidays?	放假的時候，你會做什麼？
37. Can you recommend fun activities for foreign teachers to engage in?	可以推薦美國老師從事什麼好玩的事情呢？